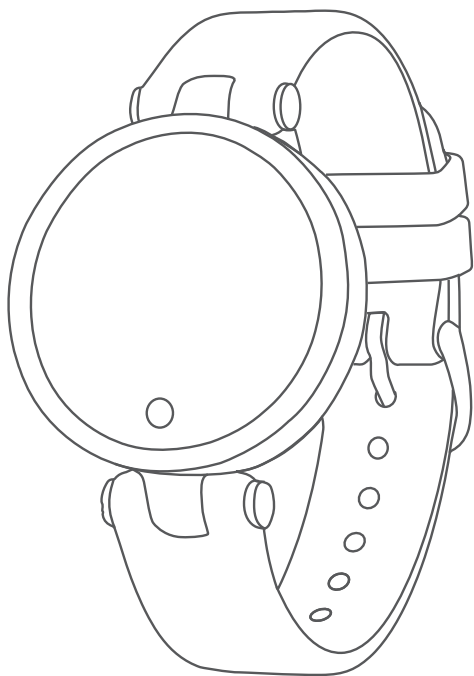


GARMIN®



LILY®

Gebruikershandleiding

© 2021 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Alle rechten voorbehouden. Volgens copyrightwetgeving mag deze handleiding niet in zijn geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze handleiding zonder de verplichting te dragen personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Ga naar www.garmin.com voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin®, het Garmin logo, Auto Lap®, Lily® en Move IQ® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ en Garmin Express™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Het merk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. en voor gebruik heeft Apple Inc. een licentie verkregen. iPhone® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

M/N: A03927

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1	De loopbandafstand kalibreren.....	14
De watch instellen.....	1	Hartslagmeetfuncties.....	14
De watch in- en uitschakelen.....	2	Instellingen polshartslagmeter.....	14
Widgets en menu's bekijken.....	3	Pulse Ox meter.....	14
Menuopties.....	4	Pulse Ox metingen verkrijgen.....	15
De watch dragen.....	4	Slaap bijhouden van Pulse Ox meter	
Widgets.....	5	inschakelen.....	15
Stapdoel.....	6	Over VO2 max. indicaties.....	15
Bewegingsbalk.....	6	Geschat VO2 max. weergeven.....	15
Minuten intensieve training.....	6	Abnormale-hartslagwaarschuwingen	
Minuten intensieve training		instellen.....	16
opbouwen.....	7	Klokken.....	16
Nauwkeurigheid van geschatte		De wekker inschakelen.....	16
verbrande calorieën verbeteren.....	7	De stopwatch gebruiken.....	16
Widget Gezondheidsgegevens.....	7	De afteltimer instellen.....	16
Body Battery.....	7	Bluetooth connected functies.....	17
De widget Body Battery		Meldingen beheren.....	17
weergeven.....	7	Een kwijtgeraakte smartphone	
Hartslagvariaties en stressniveau.....	7	terugvinden.....	17
De stressniveauwidget weergeven.....	8	Een inkomende oproep ontvangen.....	17
De relaxtimer gebruiken.....	8	De modus Niet storen gebruiken.....	18
De hartslagwidget gebruiken.....	8	Ochtendrapport.....	18
De widget voor tracking van hydratatie		Garmin Connect.....	18
gebruiken.....	8	Move IQ®.....	19
Tracking van menstruatiecyclus.....	8	Verbonden GPS.....	19
Bijhouden van uw		Veiligheids- en trackingfuncties.....	19
menstruatiecyclus.....	9	Contacten voor noodgevallen	
Zwangerschap volgen.....	9	toevoegen.....	19
Uw zwangerschapsgegevens		Slaap bijhouden.....	20
registreren.....	10	Uw gegevens synchroniseren met de	
Muziek afspelen.....	10	Garmin Connect app.....	20
Meldingen weergeven.....	10	Uw gegevens met uw computer	
Een sms-bericht beantwoorden.....	11	synchroniseren.....	20
Training.....	11	Garmin Express instellen.....	20
Een activiteit met tijdmeting		Uw watch personaliseren.....	20
registreren.....	11	De watch face wijzigen.....	20
Een activiteit registreren met verbonden		Het bedieningsmenu aanpassen.....	21
GPS.....	12	Gegevensschermen aanpassen.....	21
Een krachttraining vastleggen.....	12	Een waarschuwing om te drinken	
Tips voor het vastleggen van		instellen.....	21
krachttrainingsactiviteiten.....	13	Systeeminstellingen.....	22
Een zwemactiviteit opnemen.....	13	Instellingen van watch.....	22
Zwemwaarschuwingen instellen.....	13		

Bluetooth instellingen.....	23	Productupdates.....	32
Garmin Connect instellingen.....	23	De software bijwerken met de Garmin	
Weergave-instellingen.....	23	Connect app.....	32
Waarschuwinginstellingen.....	23	De software bijwerken via Garmin	
Activiteitopties aanpassen.....	24	Express.....	32
Instellingen voor activiteiten		Meer informatie.....	32
volgen.....	24	Toestelreparaties.....	33
Gebruikersinstellingen.....	24		
Algemene instellingen.....	25	Appendix.....	33
Toestelinformatie.....	25	Fitnessdoelstellingen.....	33
De watch opladen.....	25	Hartslagzones.....	33
Tips voor het opladen van uw		Berekeningen van hartslagzones.....	33
watch.....	26	Standaardwaarden VO2 Max.....	34
Toestelonderhoud.....	26		
De watch reinigen.....	26		
De leren bandjes reinigen.....	26		
De banden vervangen.....	27		
Toestelgegevens weergeven.....	28		
Specificaties.....	28		
Problemen oplossen.....	28		
Is mijn telefoon compatibel met mijn			
watch?.....	28		
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met			
de watch.....	29		
Activiteiten volgen.....	29		
Mijn stappentelling lijkt niet			
nauwkeurig te zijn.....	29		
De stappentellingen op mijn watch en			
mijn Garmin Connect account komen			
niet overeen.....	29		
Mijn stressniveau wordt niet			
weergegeven.....	29		
Mijn minuten intensieve training			
knippen.....	29		
Tips voor het aanraakscherm.....	30		
Tips voor onregelmatige			
hartslaggegevens.....	31		
Tips voor betere Body Battery			
gegevens.....	31		
Tips voor grillige pulse oxymeter-			
gegevens.....	31		
Levensduur van de batterij			
maximaliseren.....	31		
Het scherm van mijn watch is buiten			
slecht leesbaar.....	32		
Alle standaardinstellingen herstellen..	32		

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

De watch instellen

Voordat u uw watch kunt gebruiken, moet u het aansluiten op een voedingsbron en inschakelen.

Om de Lily watch te kunnen gebruiken, moet u deze instellen met een smartphone of computer. Als u een smartphone gebruikt, moet de watch direct via de Garmin Connect™ app worden gekoppeld vanuit de Bluetooth® instellingen op uw smartphone.

- 1 Installeer de Garmin Connect app via de App Store op uw smartphone.
- 2 Knijp in de laadclip ①.



- 3 Breng de clip op één lijn met de contactpunten aan de achterkant van het toestel ②.

- 4 Sluit de USB-kabel op een voedingsbron aan om de watch in te schakelen (*De watch opladen, pagina 25*). Hello! wordt weergegeven zodra de watch is ingeschakeld.



- 5 Selecteer een optie om uw smartwatch toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
- Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u al een ander toestel vanuit de Garmin Connect app, via het  of menu , selecteert u **Garmin toestellen > Voeg toestel toe**, en volgt u de instructies op het scherm.

Als de watch is gekoppeld, wordt een bericht weergegeven en synchroniseert uw watch automatisch met uw smartphone.

De watch in- en uitschakelen

De Lily watch wordt automatisch geactiveerd wanneer u ermee aan de slag gaat.

- 1 Selecteer een optie om het scherm in te schakelen:
- Draai en til uw pols op richting uw lichaam.
 - Dubbeltik op het touchscreen .



- 2 Om het scherm uit te schakelen draait u uw pols weg van uw lichaam.

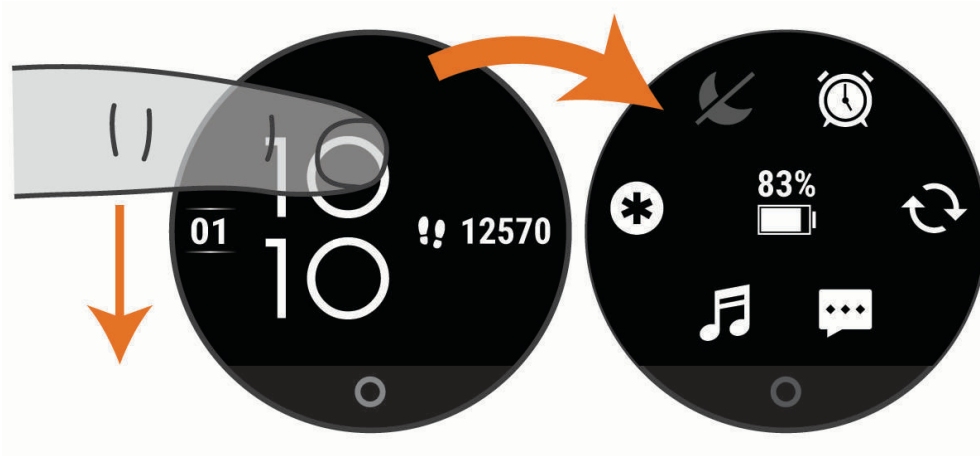
OPMERKING: Het scherm wordt uitgeschakeld als het inactief is. Als het scherm uit is, blijft de watch actief en legt het gegevens vast.

Widgets en menu's bekijken

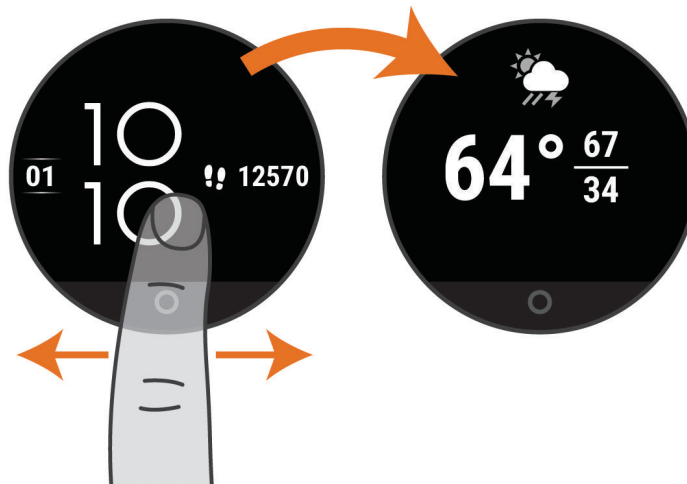
- Druk op de wijzerplaat op **O** om het hoofdmenu weer te geven.



- Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het bedieningsmenu weer te geven.



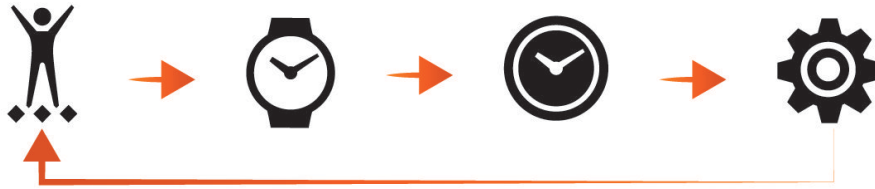
- Veeg op de wijzerplaat naar links of naar rechts om de widgets weer te geven.



Menuopties

U kunt op  drukken om het menu weer te geven.

TIP: Veeg om door de menuopties te bladeren.



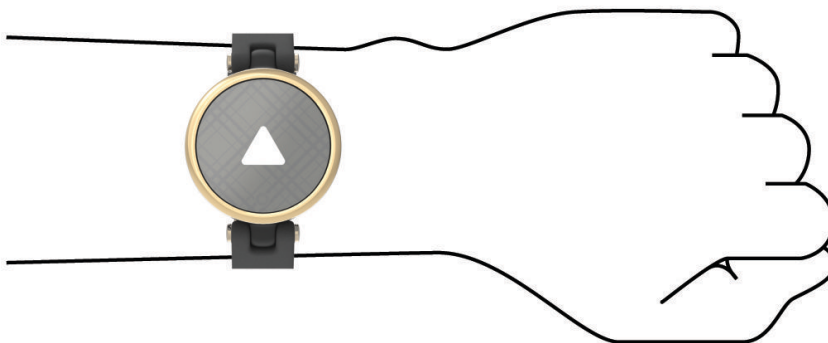
	Geeft de activiteitopties met tijdmeting weer.
	Geeft de wijzerplaatopties weer.
	Geeft het alarm, stopwatch, en timeropties weer.
	Geeft de toestelinstellingen weer.

De watch dragen

VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen. Ga voor meer informatie naar garmin.com/fitandcare.

- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht.
OPMERKING: De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak. Voor een nauwkeurigere hartslagmeting, mag de watch tijdens het hardlopen of de training niet bewegen. Voor pulse oxymeterwaarden moet u bewegingloos blijven.



OPMERKING: De optische sensor bevindt zich aan de achterkant van de watch.

- Raadpleeg [Problemen oplossen, pagina 28](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 31](#) voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

Uw toestel wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde widgets die u direct informatie geven. U kunt vegen over het aanraakscherm om door de widgets te bladeren. Voor sommige widgets is koppeling met een smartphone vereist.

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om widgets toe te voegen of te verwijderen.

Tijd en datum	De huidige tijd en datum. De datum en tijd worden automatisch ingesteld wanneer het toestel synchroniseert met uw Garmin Connect account.
	Het totale aantal stappen dat u hebt gezet en uw doel voor de dag. Het toestel leert en stelt elke dag een nieuw stapdoel voor.
	Uw aantal minuten intensieve training en doel voor de week.
	De afgelegde afstand in kilometers of mijlen voor de dag.
	Het totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de dag.
	Uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en de gemiddelde rusthartslag over een periode van zeven dagen.
	Uw huidige stressniveau. Het toestel meet uw hartslagwisselingen terwijl u inactief bent om uw stressniveau te schatten. Een lager getal duidt op een lager stressniveau.
	Uw huidige Body Battery™ energieniveau. Het toestel berekent uw huidige energiereserve op basis van slaap-, stress- en activiteitgegevens. Een hoger getal geeft een hogere energiereserve aan.
	Hiermee kunt u een handmatige Pulse Ox meting uitvoeren.
	De huidige temperatuur en weersverwachting via een gekoppelde smartphone.
	Aankomende afspraken uit de agenda van uw smartphone.
	Meldingen van uw smartphone, zoals inkomende oproepen, sms-berichten en updates van sociale netwerken enz., volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone.
	De totale hoeveelheid gedronken water en uw doel voor de dag.
	Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone bedienen.
	Uw huidige ademhalingssnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. Het toestel meet uw ademhalingssnelheid terwijl u niet actief bent om ongebruikelijke ademhalingsactiviteit te detecteren en hoe uw ademhaling verandert in relatie tot stress.
GEZONDHEID VAN VROUWEN	Status van uw huidige maandelijkse menstruatiecyclus. U kunt uw dagelijkse symptomen bekijken en vastleggen. U kunt uw zwangerschap ook volgen via wekelijkse updates en gezondheidsinformatie.
Gezondheidsstatistieken	Een dynamisch overzicht van uw huidige gezondheidsstatistieken. De metingen bevatten hartslag, stress en Body Battery niveau.
Mijn dag	Een dynamisch overzicht van uw activiteiten van vandaag. De gegevens bevatten stappen, intensieve minuten, en verbrande calorieën.

Stapdoel

Uw watch maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. De watch laat op basis van uw bewegingen gedurende de dag zien ① hoe u uw dagelijkse doel nadert ②. Uw watch begint met een standaarddoel van 7.500 stappen per dag.



Als u ervoor kiest de functie Automatisch doel niet te gebruiken, kunt u deze uitschakelen en een persoonlijk stapdoel instellen op uw Garmin Connect account ([Instellingen voor activiteiten volgen, pagina 24](#)).

Bewegingsbalk

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingsbalk spoort u aan om te blijven bewegen. Na een uur van inactiviteit verschijnt de bewegingsbalk ①. Vervolgens verschijnen extra segmenten ② in de balk na elke volgende 15 minuten van inactiviteit.



U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

Minuten intensieve training

Om uw gezondheid te verbeteren, adviseren organisaties als de World Health Organization, ten minste 150 minuten activiteit per week met gemiddelde inspanning, zoals wandelen met verende tred, of 75 minuten activiteit per week met intensieve inspanning, zoals hardlopen.

De watch registreert de intensiviteit van uw activiteit en de tijd die u besteedt aan activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit (hartslaggegevens zijn vereist om hoge intensiviteit te kwantificeren). De watch telt het aantal minuten gemiddelde intensiviteit op bij het aantal minuten hoge intensiviteit. Na optelling is het totale aantal minuten hoge intensiviteit verdubbeld.

Minuten intensieve training opbouwen

Uw Lily watch berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent de watch het aantal minuten gemiddelde inspanning door het aantal stappen per minuut te analyseren.

- Begin een activiteit met tijdmetering voor de meest nauwkeurige berekening van het aantal minuten intensieve training.
- Draag uw watch dag en nacht om uw hartslag in rust zo nauwkeurig mogelijk te meten.

Nauwkeurigheid van geschatte verbrande calorieën verbeteren

De watch geeft een schatting weer van het totale aantal verbrande calorieën voor de huidige dag. U kunt de nauwkeurigheid van deze schatting verbeteren door buiten 15 minuten stevig te wandelen of hard te lopen.

1 Veeg om de calorieënwidget weer te geven.

2 Selecteer .

OPMERKING:  wordt weergegeven als calorieën moeten worden gekalibreerd. Deze kalibratieprocedure hoeft slechts één keer te worden uitgevoerd. Als u al een wandeling of hardloopsessie met tijdmetering hebt geregistreerd, wordt  mogelijk niet weergegeven.

3 Volg de instructies op het scherm.

Widget Gezondheidsgegevens

De Gezondheidsstatistieken biedt in één oogopslag een overzicht van uw gezondheidsgegevens. Deze dynamische samenvatting wordt gedurende de dag bijgewerkt. De gegevens omvatten uw hartslag, stressniveau en Body Battery niveau.

OPMERKING: U kunt elke waarde selecteren om extra informatie weer te geven.

Body Battery

Uw watch analyseert de variatie in uw hartslag, uw stressniveau, slaapkwaliteit en activiteitsgegevens om uw algemene Body Battery niveau te bepalen. Net als een brandstofmeter van een auto, geeft het de hoeveelheid beschikbare reserve-energie aan. Het Body Battery niveaubereik ligt tussen 5 tot 100, waarbij 0 tot 25 staat voor een zeer lage energiereserve, 26 tot 50 voor een lage energiereserve, 51 tot 75 voor een gemiddelde energiereserve en 76 tot 100 voor een hoge energiereserve.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw meest actuele Body Battery niveau, trends op lange termijn en extra details te bekijken ([Tips voor betere Body Battery gegevens, pagina 31](#)).

De widget Body Battery weergeven

De Body Battery widget geeft uw huidige Body Battery niveau weer.

1 Veeg om de Body Battery widget weer te geven.

2 Tik op het aanraakscherm om de Body Battery grafiek te bekijken.

De grafiek toont uw recente Body Battery activiteit en hoge en lage niveaus voor de afgelopen acht uur.

Hartslagvariaties en stressniveau

De watch analyseert uw hartslagvariaties terwijl u inactief bent om uw algehele stressniveau te bepalen. Training, fysieke activiteit, slaap, voeding en algemene stress beïnvloeden allemaal uw stressniveau. Het stressniveau wordt aangegeven op een schaal van 0 tot 100, waarbij 0 tot 25 een rusttoestand, 26 tot 50 een laag stressniveau, 51 tot 75 een gemiddeld stressniveau en 76 tot 100 een hoog stressniveau aangeeft. Als u uw stressniveau kent, kunt u stressvolle momenten op een dag beter identificeren. Voor optimale resultaten kunt u de watch het beste ook 's nachts dragen.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw stressniveau gedurende de dag, langetermijntrends en meer details te bekijken.

De stressniveauwidget weergeven

De stressniveauwidget geeft uw huidige stressniveau weer.

- 1 Veeg om de stressniveauwidget weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen om een begeleide ademhalingsoefening te starten (*De relaxtimer gebruiken, pagina 8*).

De relaxtimer gebruiken

U kunt de relaxtimer gebruiken om een begeleide ademhalingsoefening te doen.

- 1 Veeg om de stressniveauwidget weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen.
- 3 Selecteer → om de ontspanningstimer te starten.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Het toestel trilt en geeft u signalen om in of uit te ademen (*Het trilniveau instellen, pagina 22*).

De hartslagwidget gebruiken

De hartslagwidget geeft uw huidige hartslag weer in slagen per minuut (bpm). Voor meer informatie over de nauwkeurigheid van uw hartslagwaarden, gaat u naar garmin.com/ataccuracy.

- 1 Veeg om de hartslagwidget te bekijken.
De widget toont uw huidige hartslag en uw gemiddelde waarde voor de hartslag in rust (HSR) voor de afgelopen 7 dagen.
- 2 Tik op het aanraakscherm om de hartslaggrafiek te bekijken.
In de grafiek worden uw recente hartslagactiviteit en de hoge en lage hartslag van de afgelopen vier uur weergegeven.

De widget voor tracking van hydratatie gebruiken

De widget voor tracking van hydratatie toont uw vloeistofinname en uw dagelijkse hydratiedoel.

- 1 Veeg om de hydratatiewidget weer te geven.
- 2 Selecteer + voor elke dosis vloeistof die u consumeert (1 kop, 250 ml of 8 oz.).
TIP: U kunt uw hydratatie-instellingen, zoals gebruikte eenheden en dagelijkse doelen, aanpassen in uw Garmin Connect account.
TIP: U kunt een herinnering instellen om te drinken (*Een waarschuwing om te drinken instellen, pagina 21*).

Tracking van menstruatiecyclus

Uw menstruatiecyclus is een belangrijk onderdeel van uw gezondheid. U kunt uw watch gebruiken om fysieke symptomen, libido, seksuele activiteit, ovulatiedagen en meer vast te leggen (*Bijhouden van uw menstruatiecyclus, pagina 9*). U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

- Tracking en details van menstruatiecyclus
- Fysieke en emotionele symptomen
- Voorspellingen van menstruatie en vruchtbaarheid
- Informatie over gezondheid en voeding

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om widgets toe te voegen of te verwijderen.

Bijhouden van uw menstruatiecyclus

Voordat u informatie over uw menstruatiecyclus kunt bijhouden op uw Lily watch, moet u tracking van de menstruatiecyclus instellen in de Garmin Connect app.

- 1 Veeg om de widget voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen.
- 3 Selecteer **+**.
- 4 Als vandaag een ovulatiedag is, selecteert u **Menstruatiedag** > **✓**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer de mate van menstrueren bij **Vloed**.
 - Als u uw fysieke symptomen, zoals acne, rugpijn en vermoeidheid, wilt vastleggen, selecteert u **Symptomen**.
 - Als u uw stemming wilt vastleggen, selecteert u **Gemoedstoestand**.
 - Als u uw afscheiding wilt vastleggen, selecteert u **Afscheiding**.
 - Als u de huidige datum als ovulatiedag wilt instellen, selecteert u **Ovulatiedag**.
 - Als u uw seksuele activiteit wilt vastleggen, selecteert u **Seksuele activiteit**.
 - Als u uw libido wilt beoordelen van laag tot hoog, selecteert u **Seksuele drift**.
 - Als u de huidige datum als ovulatiedag wilt instellen, selecteert u **Menstruatiedag**.

Zwangerschap volgen

De functie voor het volgen van de zwangerschap geeft wekelijkse updates over uw zwangerschap weer en geeft informatie over gezondheid en voeding. U kunt uw watch gebruiken om lichamelijke en emotionele symptomen, bloedglucosemetingen en de beweging van de baby te registreren ([Uw zwangerschapsgegevens registreren, pagina 10](#)). U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

Uw zwangerschapsgegevens registreren

Voordat u uw gegevens kunt registreren, moet u het volgen van uw zwangerschap instellen in de Garmin Connect app.

- 1 Veeg om de widget voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen weer te geven.



- 2 Tik op het touchscreen.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Symptomen** om uw lichamelijke symptomen, stemming en meer vast te leggen.
 - Selecteer **Bloedglucose** om uw glucosewaarden voor en na de maaltijd en voor het naar bed gaan vast te leggen.
 - Selecteer **Beweging** om een stopwatch of timer te gebruiken om de bewegingen van de baby te registreren.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Muziek afspelen

Met de muziekbedieningswidget kunt u de muziek op uw telefoon bedienen via uw Lily watch. Met de widget bedient u de actieve of de laatste actieve mediaspeler-app op uw telefoon. Als er geen mediaspeler actief is, geeft de widget geen track-informatie weer en moet u het afspelen starten vanaf uw telefoon.

- 1 Start op uw telefoon met het afspelen van een nummer of een afspeellijst.
- 2 Veeg over uw Lily watch om de widget voor muziekbediening weer te geven.

Meldingen weergeven

Wanneer uw watch is gekoppeld met de Garmin Connect app, kunt u meldingen van uw smartphone op uw watch bekijken, zoals tekstberichten en e-mails.

- 1 Veeg om de meldingenwidget weer te geven.
- 2 Selecteer een melding.

TIP: Veeg omhoog om oudere meldingen te bekijken.
- 3 Tik op het aanraakscherm en selecteer  om de melding te negeren.

Een sms-bericht beantwoorden

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor Android™ telefoons.

Wanneer u op uw Lily watch een melding voor een sms-bericht ontvangt, kunt u een snel antwoord verzenden door dat uit een lijst met berichten te selecteren.

OPMERKING: Met deze functie verzendt u sms-berichten via uw telefoon. De reguliere limieten en kosten voor sms-berichten kunnen van toepassing zijn. Neem contact op met uw mobiele provider voor meer informatie.

- 1 Veeg om de meldingenwidget weer te geven.
- 2 Selecteer een sms-melding.
- 3 Tik op het aanraakscherm om de opties voor de melding weer te geven.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer een bericht in de lijst.
Uw telefoon verzendt het geselecteerde bericht als een sms-bericht.

Training

Een activiteit met tijdmeting registreren

U kunt een activiteit met tijdmeting registreren die kan worden opgeslagen en verzonden naar uw Garmin Connect account.

- 1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om activiteiten met tijdmeting toe te voegen of te verwijderen ([Activiteitopties aanpassen, pagina 24](#)).
- 4 Indien nodig selecteert u het  om de gegevensschermen of activiteitenopties aan te passen.
- 5 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
- 6 Start de activiteit.
TIP: Tik twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen en weer te starten.
- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer het  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer het  >  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Een activiteit registreren met verbonden GPS

U kunt het toestel verbinden met uw smartphone om GPS-gegevens te registreren voor uw wandel-, hardloop- of fietsactiviteit.

1 Druk op  to als u het menu wilt weergeven.

2 Selecteer .

3 Selecteer , , of .

4 Open de Garmin Connect app.

OPMERKING: Als u het toestel niet kunt verbinden met uw smartphone, kunt u het  selecteren om door te gaan met de activiteit. GPS-gegevens worden niet vastgelegd.

5 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.

6 Start de activiteit.

Uw telefoon moet tijdens de activiteit binnen bereik zijn.

7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.

8 Selecteer een optie:

- Selecteer het  om de activiteit op te slaan.
- Selecteer het  >  om de activiteit te verwijderen.
- Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Een krachttraining vastleggen

U kunt tijdens een krachttraining sets vastleggen. Een set bestaat uit meerdere herhalingen van een enkele beweging.

1 Druk op  om het menu weer te geven.

2 Selecteer  > .

3 Selecteer  om het tellen van herhalingen en automatische setdetectie in te stellen.

4 Selecteer de tuimelschakelaar om **Herhalingsteller** en **Automatische set** in te schakelen.

5 Druk op  om terug te keren naar het scherm voor de activiteitentimer.

6 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.

7 Start uw eerste set.

De watch telt uw herhalingen.

8 Veeg om meer gegevensschermen te bekijken (optioneel).

9 Druk op  om een set te voltooien.

OPMERKING: Veeg indien nodig omhoog of omlaag om het aantal herhalingen te bewerken.

10 Selecteer  om de rusttijd te starten.

Een rusttimer wordt weergegeven.

11 Druk op  om de volgende set te starten.

12 Herhaal stap 9 tot en met 11 tot uw activiteit is voltooid.

13 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.

14 Selecteer een optie:

- Selecteer  om de activiteit op te slaan.
- Selecteer  >  om de activiteit te verwijderen.
- Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten

- Kijk niet op de watch terwijl u herhalingsoefeningen uitvoert.
U kunt de watch gebruiken aan het begin en einde van elke set en tijdens rustpauzes.
- Concentreer u tijdens herhalingsoefeningen volledig op de correcte uitvoering ervan.
- Voer lichaamsgewichtstrainingen of vrije gewichtstrainingen uit.
- Voer herhalingsoefeningen uit met een consistent, groot bewegingsbereik.
Elke keer wanneer de arm met de watch in de startpositie terugkeert, wordt als een herhaling geteld.
OPMERKING: Beenoefeningen worden mogelijk niet geteld.
- Schakel automatische setdetectie in om uw sets te starten en te stoppen.
- Na afloop kunt u uw krachttrainingsactiviteit opslaan en verzenden naar uw Garmin Connect account.
U kunt de tools in uw Garmin Connect account gebruiken om activiteitgegevens weer te geven en te bewerken.

Een zwemactiviteit opnemen

OPMERKING: Hartslagmeting wordt niet weergegeven tijdens het zwemmen. U kunt hartslaggegevens bekijken in de opgeslagen activiteit in de Garmin Connect app.

- 1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer een zwembadformaat.
- 4 Selecteer .
- 5 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
Het toestel legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 6 Start de activiteit.
Het toestel geeft uw afstand- en zwemintervallen of baanlengten weer.
- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer het  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer het  >  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Zwemwaarschuwingen instellen

- 1 Druk op  to als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer  >  >  > **Waarschuwingen**.
- 3 Selecteer **Tijd**, **Afstand** of **Calorieën** om elke waarschuwing aan te passen.
- 4 Selecteer de schakelaar om elke geïnstalleerde waarschuwing in te schakelen.

De loopbandafstand kalibreren

Als u nauwkeurigere afstanden voor het hardlopen op de loopband wilt vastleggen, kalibreert u de loopbandafstand nadat u minimaal 1,5 km (1 mijl) op de loopband hebt gelopen. Als u verschillende loopbanden gebruikt, kunt u de loopbandafstand handmatig kalibreren op elke loopband of na elke hardloopsessie.

- 1 Start een activiteit op de loopband ([Een activiteit met tijdmeting registreren, pagina 11](#)).
- 2 Laat de loopband draaien totdat uw Lily watch ten minste 1,5 km (1 mijl) heeft opgenomen.
- 3 Wanneer u klaar bent met hardlopen, selecteert u .
- 4 Op het scherm van de loopband kunt u de afgelegde afstand bekijken.
- 5 Selecteer een optie:
 - Tik op het touchscreen en voer de loopbandafstand op uw watch in om de eerste keer te kalibreren.
 - Als u na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u  en voert u de loopbandafstand in op uw watch.

Hartslagmeetfuncties

Met het Lily toestel kunt u uw hartslaggegevens aan de pols bekijken.

	Bewaakt de zuurstofsaturatie in uw bloed. Als u uw zuurstofsaturatie weet, kunt u bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan training en stress. OPMERKING: De Pulse Ox-sensor bevindt zich aan de achterkant van het toestel.
VO₂	Geeft uw huidige VO ₂ max. weer. Dit is een indicatie van atletische prestaties, deze waarde groeit mee met uw fitheid.
	Waarschuwt u wanneer uw hartslag na een periode van inactiviteit boven of onder een bepaald aantal slagen per minuut komt.

Instellingen polshartslagmeter

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer  > .

Status: Hiermee kunt u de polshartslagmeter in- of uitschakelen.

HS-waarschuwingen: Hiermee kunt u de watch instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde zakt na een periode van inactiviteit ([Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 16](#)).

Pulse Ox tijdens slaap: Hiermee stelt u in dat uw watch pulse-oxymeterwaarden registreert tijdens inactieve momenten overdag of continu terwijl u slaapt. ([Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen, pagina 15](#))

Pulse Ox meter

De Lily watch beschikt over een pulse oxymeter op de pols om de zuurstofsaturatie in uw bloed te meten. Als u weet wat uw zuurstofsaturatie is, kan dit waardevol zijn om uw algehele gezondheid te begrijpen en u te helpen bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan de hoogte. De watch meet uw bloedzuurstofniveau door licht op de huid te schijnen en te meten hoeveel licht wordt geabsorbeerd. Dit wordt SpO₂ genoemd.

Op de watch verschijnen uw pulse-oxymeterwaarden als een SpO₂-percentage. Op uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over uw pulse-oxymeterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen. ([Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen, pagina 15](#)). Ga voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulsoximeter naar garmin.com/ataccuracy.

Pulse Ox metingen verkrijgen

U kunt op elk gewenst moment handmatig een pulse-oxymetermeting op uw toestel starten. De nauwkeurigheid van deze metingen kan variëren op basis van uw bloedstroom, de plaatsing van het toestel op uw pols en hoe bewegingloos u bent ([Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 31](#)).

- 1 Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht.
Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- 2 Veeg om de pulse oxymeter widget weer te geven.
- 3 Houd de arm waaraan u het toestel draagt op de hoogte van uw hart terwijl het toestel de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- 4 Beweeg niet.

Het toestel toont uw zuurstofsaturatie als een percentage.

OPMERKING: U kunt slaapgegevens van pulse oxymeter inschakelen en bekijken in uw Garmin Connect account ([Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen, pagina 15](#)).

Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen

Voordat u de functie voor het registreren van slaapgegevens via de pulsoximeter kunt gebruiken, moet u uw Lily toestel instellen als uw primaire toestel voor het volgen van activiteiten in uw Garmin Connect account ([Instellingen voor activiteiten volgen, pagina 24](#)).

U kunt uw toestel zodanig instellen dat uw bloedzuurstofniveau of SpO2 maximaal 4 uur voortdurend wordt gemeten, terwijl u slaapt ([Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 31](#)).

OPMERKING: Ongebruikelijke slaapposities kunnen een abnormaal lage SpO2-meting tijdens de slaaptijd veroorzaken.

- 1 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Pulse Ox tijdens slaap**.
- 3 Selecteer de tuimelschakelaar om volgen in te schakelen.

Over VO2 max. indicaties

VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max. is een indicatie van uw cardiovasculaire kracht, die meegroeit met uw fitnessniveau. De Lily watch vereist hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband om uw VO2 max. indicatie te kunnen weergeven.

Op de watch wordt uw geschatte VO2 max. weergegeven met een getal en een beschrijving. Op uw Garmin Connect account kunt u meer gegevens over uw geschatte VO2 max. bekijken, zoals uw fitnessleeftijd.

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door Firstbeat Analytics™. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix ([Standaardwaarden VO2 Max., pagina 34](#)), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Geschat VO2 max. weergeven

De watch heeft gegevens nodig van uw polshartslagmeter en u moet 15 minuten stevig wandelen of hardlopen met tijdmeting voordat het device uw geschatte VO2 max. kan weergeven.

- 1 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > **VO2**.

Als u al een stevige wandeling of hardloopsessie van 15 minuten hebt vastgelegd, wordt mogelijk uw geschatte VO2 max. weergegeven. De watch werkt de geschatte VO2 max. bij telkens wanneer u een wandeling of hardloopsessie met tijdmeting hebt voltooid.

- 3 Volg de instructies op het scherm om uw geschatte VO2 max. op te halen.
Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.
- 4 Als u handmatig een VO2-max.-test wilt starten om een bijgewerkte schatting te verkrijgen, tikt u op de huidige waarde en volgt u vervolgens de instructies.
De watch wordt bijgewerkt met uw nieuwe VO2-max.-schatting.

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

VOORZICHTIG

Deze functie waarschuwt u alleen wanneer uw hartslag na een periode van inactiviteit een bepaald aantal slagen per minuut overschrijdt of daalt, zoals geselecteerd door de gebruiker. Deze functie waarschuwt u niet voor een mogelijke hartaandoening en is niet bedoeld om een medische aandoening of ziekte te behandelen of te diagnosticeren. Neem bij hartproblemen altijd contact op met uw zorgverlener.

- 1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **HS-waarschuwingen**.
- 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
- 4 Selecteer een drempelwaarde voor de hartslagfrequentie.
- 5 Selecteer .

Zodra u boven of onder de aangepaste waarde komt, wordt een bericht weergegeven en trilt het toestel.

Klokken

De wekker inschakelen

- 1 Wektijden en -frequenties instellen in uw Garmin Connect account ([Waarschuwinginstellingen, pagina 23](#)).
- 2 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 3 Selecteer  > .
- 4 Veeg om door de alarmen te bladeren.
- 5 Selecteer een alarm om het in of uit te schakelen.

De stopwatch gebruiken

- 1 Druk op  als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 4 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
- 5 Selecteer zo nodig  om de timer te herstellen.

De afteltimer instellen

- 1 Druk op  to als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer zo nodig  om de tijd in te stellen.
- 4 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 5 Tik indien nodig twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen en weer te starten.
- 6 Selecteer zo nodig  om de timer te herstellen.

Bluetooth connected functies

De Lily watch heeft verschillende Bluetooth connected functies voor uw compatibele telefoon waarop de Garmin Connect app is geïnstalleerd.

Activiteit uploaden: Uw activiteit wordt automatisch naar de Garmin Connect app verzonden, zodra u de app opent.

Assistance: Hiermee kunt u via de Garmin Connect app een automatisch sms-bericht met uw naam en GPS-locatie sturen naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

Zoek mijn watch: Hiermee kunt u uw zoekgeraakte Lily watch terugvinden als die is gekoppeld met uw telefoon en momenteel binnen bereik is.

Vind mijn telefoon: Hiermee kunt u uw zoekgeraakte telefoon terugvinden als die is gekoppeld met uw Lily watch en momenteel binnen bereik is.

LiveTrack: Geef uw vrienden en familie de gelegenheid om uw races en trainingsactiviteiten in real-time te volgen. U kunt volgers uitnodigen via e-mail of social media, waardoor zij uw live-gegevens op een Garmin Connect volgpagina kunnen zien.

Muziekbediening: Hiermee kunt u de muzikspeler op uw telefoon bedienen.

Meldingen: Hiermee kunt u meldingen van uw telefoon weergeven, zoals inkomende oproepen, sms-berichten, updates in sociale netwerken, agenda-afspraken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw telefoon.

Software-updates: Uw watch downloadt draadloos de nieuwste software-update en installeert deze.

Weerupdates: Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting van uw telefoon weer.

Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw Lily watch worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele smartphone.

Selecteer een optie:

- Als u een iPhone® gebruikt, kunt u via de iOS® meldingsinstellingen de items selecteren die u op de watch wilt weergeven.
- Als u een Android smartphone gebruikt, selecteert u in de Garmin Connect app ••• > **Instellingen** > **Meldingen**.

Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden

Met deze functie kunt u een kwijtgeraakte smartphone terugvinden die is gekoppeld via Bluetooth technologie en momenteel binnen bereik is.

1 Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het bedieningsmenu weer te geven.

2 Selecteer .

Het Lily toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde smartphone. Uw smartphone geeft een piepsignaal. De sterkte van het Bluetooth signaal wordt weergegeven op het scherm van het Lily toestel. De Bluetooth signaalsterkte wordt hoger naarmate u dichterbij uw smartphone komt.

Een inkomende oproep ontvangen

Wanneer u een telefoonoproep ontvangt op uw verbonden telefoon, wordt op de Lily watch de naam of het telefoonnummer van de beller weergegeven.

- Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u .
- Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u .
- Als u de oproep wilt weigeren en meteen wilt antwoorden via een sms, selecteert u  en kiest u vervolgens een bericht uit de lijst.

OPMERKING: Als u een antwoord via sms wilt verzenden, moet u via Android technologie zijn verbonden met een compatibele Bluetooth telefoon.

De modus Niet storen gebruiken

U kunt de modus Niet storen gebruiken om meldingen, gebaren en waarschuwingen uit te schakelen. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u slaapt of naar een film kijkt.

OPMERKING: Via uw Garmin Connect account kunt u instellen dat de modus Niet storen automatisch wordt ingeschakeld tijdens uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account ([Gebruikersinstellingen, pagina 24](#)).

- 1 Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het bedieningsmenu weer te geven.

OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 21](#)).

- 2 Selecteer .

Ochtendrapport

Uw watch geeft een ochtendrapport weer op basis van uw normale wektijd. Tik op het aanraakscherm om het rapport weer te geven, met informatie over weer, slaap, stappen, het bijhouden van de menstruatiecyclus of zwangerschap en kalendergebeurtenissen.

OPMERKING: U kunt uw weergavenaam aanpassen in uw Garmin Connect account ([Algemene instellingen, pagina 25](#)).

Garmin Connect

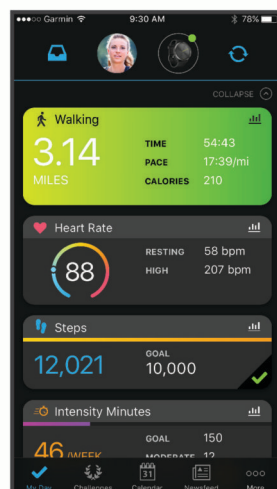
U kunt contact houden met uw vrienden via uw Garmin Connect account. Uw Garmin Connect account biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve levensstijl vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietsritten en meer.

U kunt een gratis Garmin Connect account maken wanneer u uw watch met uw telefoon koppelt met behulp van de Garmin Connect app, of u kunt naar www.garminconnect.com gaan.

Uw voortgang volgen: U kunt uw dagelijkse aantal stappen bijhouden, uzelf vergelijken met uw connecties en uw doelen behalen.

Uw activiteiten opslaan: Nadat u een activiteit met tijdmeting met uw watch hebt voltooid en opgeslagen, kunt u die activiteit uploaden naar uw Garmin Connect account en zo lang bewaren als u wilt.

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hartslag, verbrande calorieën en instelbare rapporten.



Uw activiteiten delen: U kunt contact houden met vrienden en elkaars activiteiten volgen of koppelingen naar uw activiteiten delen.

Uw instellingen beheren: U kunt uw watch- en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account.

Move IQ

Als u in een regelmatig patroon beweegt, detecteert de functie Move IQ de activiteit automatisch en wordt deze in uw tijdlijn weergegeven. De Move IQ activiteiten geven het type activiteit en de duur weer, maar deze worden niet weergegeven in uw activiteitenlijst of nieuwsfeed.

De Move IQ functie kan een wandel- of hardlooptactiviteit met tijdmetering automatisch starten met behulp van tijdsgrenzen die u instelt in de Garmin Connect app. Deze activiteiten worden toegevoegd aan uw activiteitenlijst.

Verbonden GPS

Met de Connected GPS-functie gebruikt uw watch de GPS-antenne in uw telefoon om GPS-gegevens te registreren voor wandel-, hardloop- of fietsactiviteiten ([Een activiteit registreren met verbonden GPS, pagina 12](#)). De GPS-gegevens, inclusief locatie, afstand en snelheid, worden weergegeven in de activiteitsgegevens in uw Garmin Connect account.

Connected GPS wordt ook gebruikt voor ondersteuning en LiveTrack functies.

OPMERKING: Als u de Connected GPS-functie wilt gebruiken, schakelt u app-machtigingen voor de telefoon in om de locatie altijd met de Garmin Connect app te delen.

Veiligheids- en trackingfuncties

⚠ VOORZICHTIG

Veiligheids- en trackingfuncties zijn een aanvullende functie en dienen niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

LET OP

Als u deze veiligheids- en trackingfuncties wilt gebruiken, moet de Lily watch verbonden zijn met de Garmin Connect app via Bluetooth technologie. Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. U kunt noodcontacten in uw Garmin Connect account invoeren.

Ga voor meer informatie over veiligheids- en trackingfuncties naar www.garmin.com/safety.

Assistance: Hiermee kunt u een bericht met uw naam, LiveTrack-koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden.

LiveTrack: Geef uw vrienden en familie de gelegenheid om uw races en trainingsactiviteiten in real-time te volgen. U kunt volgers uitnodigen via e-mail of social media, waardoor zij uw live-gegevens op een webpagina kunnen zien.

Contacten voor noodgevallen toevoegen

Telefoonnummers van contactpersonen voor noodgevallen worden gebruikt voor de veiligheids- en trackingfuncties.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Veiligheid en tracking > Veiligheidsfuncties > Contacten voor noodgevallen > Voeg contactpersonen voor noodgevallen toe**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Uw contactpersonen voor noodgevallen ontvangen een melding wanneer u ze toevoegt als contactpersoon voor noodgevallen. Ze kunnen uw verzoek vervolgens accepteren of afwijzen. Als een contactpersoon weigert, moet u een andere contactpersoon voor noodgevallen kiezen.

Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen en perioden van beweging tijdens de slaap. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*De modus Niet storen gebruiken, pagina 18*).

Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app

Uw watch synchroniseert automatisch gegevens met de Garmin Connect app telkens wanneer u de app opent. Via de Garmin Connect app worden gegevens regelmatig automatisch met uw watch gesynchroniseerd. U kunt uw gegevens op elk gewenst moment ook handmatig synchroniseren.

- 1 Houd de watch dicht bij uw telefoon.
- 2 Open de Garmin Connect app.
TIP: De app kan geopend zijn of op de achtergrond worden uitgevoerd.
- 3 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 4 Selecteer  >  > **Synchroniseer**.
- 5 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.
- 6 Bekijk uw huidige gegevens in de Garmin Connect app.

Uw gegevens met uw computer synchroniseren

Voordat u uw gegevens kunt synchroniseren met de Garmin Connect app op uw computer, moet u de Garmin Express™ app installeren (*Garmin Express installen, pagina 20*).

- 1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Open de Garmin Express toepassing.
De watch activeert de modus voor massaopslag.
- 3 Volg de instructies op het scherm.
- 4 Bekijk uw gegevens op uw Garmin Connect account.

Garmin Express instellen

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar www.garmin.com/express.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Uw watch personaliseren

De watch face wijzigen

Uw toestel wordt geleverd met diverse vooraf geïnstalleerde watch faces.

- 1 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Veeg naar rechts of naar links om door de beschikbare watch faces te bladeren.
- 4 Tik op het aanraakscherm om de watch face te selecteren.

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Widgets en menu's bekijken, pagina 3](#)).

- 1 Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het bedieningsmenu weer te geven.
Het bedieningsmenu wordt weergegeven.
- 2 Houd het aanraakscherm ingedrukt.
Het bedieningsmenu verdwijnt en de bewerkingsmodus wordt geopend.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u de locatie van een snelkoppeling in het bedieningsmenu wilt wijzigen, sleept u de snelkoppeling naar een nieuwe locatie.
 - Sleep de snelkoppeling naar  om deze uit het bedieningsmenu te verwijderen.
- 4 Selecteer indien nodig  om een snelkoppeling aan het bedieningsmenu toe te voegen.
OPMERKING: Deze optie is alleen beschikbaar nadat u op zijn minst één snelkoppeling uit het menu hebt verwijderd.

Gegevensschermen aanpassen

U kunt gegevensschermen aanpassen voor uw activiteitinstellingen.

- 1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer  > **Gegevensschermen** > **Primair**.
- 5 Selecteer een gegevensveld dat u wilt aanpassen.
OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteiten.
- 6 Selecteer  om elk gegevensveld op te slaan.

Een waarschuwing om te drinken instellen

U kunt een waarschuwing maken om u eraan te herinneren uw vochtinname te verhogen.

- 1 Druk op  to als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer **Waarschuwing**.
- 4 Selecteer de frequentie van de waarschuwing.
- 5 Selecteer .

Systeeminstellingen

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer  > .

Helderheid: Hiermee stelt u de helderheid van het scherm in. U kunt de optie Automatisch gebruiken om de helderheid automatisch aan te passen aan het omgevingslicht, of u kunt de helderheid handmatig aanpassen ([Het helderheidsniveau instellen, pagina 22](#)).

OPMERKING: Een hoger helderheidsniveau verkort de levensduur van de batterij.

Trillen bij waarschuwen: Hiermee stelt u het trilniveau in ([Het trilniveau instellen, pagina 22](#)).

OPMERKING: Een hoger trilniveau verkort de levensduur van de batterij.

Time-out: Hiermee kunt u de tijdsduur instellen voordat het scherm wordt uitgeschakeld. Deze optie is van invloed op de batterij en de levensduur van het scherm.

Gebarenmodus: Hiermee kunt u het scherm inschakelen en het toestel bekijken door uw pols naar uw lichaam te draaien. U kunt de optie Alleen bij activiteit gebruiken om deze functie alleen te gebruiken tijdens activiteiten met tijdmeting.

Gebareng gevoeligheid: Hiermee kunt u de gevoeligheid van bewegingen aanpassen om het scherm vaker of minder vaak in te schakelen.

OPMERKING: Een hogere gevoeligheid van bewegingen verkort de levensduur van de batterij.

Bedieningsmenu: Hiermee kunt u het bedieningsmenu bewerken ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 21](#)).

Herstel: Hier kunt u gebruikersgegevens verwijderen en instellingen opnieuw instellen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 32](#)).

Het helderheidsniveau instellen

1 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.

2 Selecteer  >  > **Helderheid**.

3 Selecteer het helderheidsniveau.

OPMERKING: Met behulp van de optie Automatisch kunt u de helderheid automatisch aan het omgevingslicht aanpassen.

Het trilniveau instellen

1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.

2 Selecteer  >  > **Trillen bij waarschuwen**.

3 Selecteer het trilniveau.

OPMERKING: Een hoger trilniveau verkort de levensduur van de batterij.

Instellingen van watch

U kunt sommige instellingen aanpassen op uw Lily watch. Overige instellingen kunt u aanpassen via uw Garmin Connect account.

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer .

: Hiermee stelt u een waarschuwing in om te drinken ([Een waarschuwing om te drinken instellen, pagina 21](#)).

: Geeft een schatting van uw VO2 max. weer ([Geschat VO2 max. weergeven, pagina 15](#)).

: Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslag aanpassen ([Instellingen polshartslagmeter, pagina 14](#)).

: Hiermee kunt u de opties selecteren die in het ochtendrapport worden weergegeven.

: Hiermee kunt u uw smartphone koppelen, synchroniseren met de Garmin Connect app, en Bluetooth instellingen aanpassen ([Bluetooth instellingen, pagina 23](#)).

: Hiermee kunt u systeeminstellingen aanpassen ([Systeeminstellingen, pagina 22](#)).

: Geeft de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving, de licentieovereenkomst en meer weer ([Toestelgegevens weergeven, pagina 28](#)).

Bluetooth instellingen

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer  > .

Status: Hiermee schakelt u Bluetooth technologie in en uit.

OPMERKING: Enkele Bluetooth instellingen worden alleen weergegeven als Bluetooth technologie is ingeschakeld.

Koppel telefoon: Hiermee koppelt u uw watch met een compatibele telefoon met Bluetooth functionaliteit. Deze instelling biedt u de mogelijkheid om Bluetooth connected functies te gebruiken via de Garmin Connect app, zoals meldingen en activiteituploads.

Synchroniseer: Hiermee synchroniseert u uw watch met een compatibele telefoon met Bluetooth functionaliteit.

Garmin Connect instellingen

U kunt uw watch-instellingen, activiteitopties en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account. Sommige instellingen kunnen ook worden aangepast op uw Lily watch.

- Selecteer in de Garmin Connect app de optie  of , selecteer **Garmin toestellen** en selecteer uw watch.
- Selecteer uw watch in de widget met devices in de Garmin Connect app.

Nadat u instellingen hebt aangepast, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen op uw watch toe te passen ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 20](#)) ([Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 20](#)).

Weergave-instellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect watch Presentatie.

Widgets: Hiermee kunt u de widgets die op uw watch worden weergegeven aanpassen en de widgets in de lijst herschikken.

Weergaveopties: Hiermee kunt u uw scherm aanpassen.

Waarschuwinginstellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel Alarmen.

Alarmen: Hiermee kunt u wektijden en -frequenties op uw toestel instellen.

Smartphone meldingen: Hiermee kunt u telefoonmeldingen vanaf uw compatibele smartphone inschakelen en configureren. U kunt ervoor kiezen om meldingen te ontvangen Tijdens activiteit.

Abnormale-hartslagwaarschuwingen: Hiermee kunt u het toestel instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt na een periode van inactiviteit. U kunt de waarschuwingdrempel instellen.

Bewegingsmelding: Hiermee kan uw toestel een bericht en bewegingsbalk op het scherm weergeven met de tijd van de dag wanneer u te lang inactief bent geweest.

Ontspanningsherinneringen: Hiermee kunt u het toestel instellen om u te waarschuwen wanneer uw stressniveau ongebruikelijk hoog is. De waarschuwing raadt u aan om een moment te ontspannen, en het toestel vraagt u om te beginnen met een begeleide ademhalingsoefening.

Waarschuwing Bluetooth verbinding: Hiermee kunt u een melding inschakelen om u te waarschuwen als uw gekoppelde smartphone niet meer verbonden is met Bluetoothtechnologie.

Niet storen tijdens het slapen: Hiermee kunt u het toestel instellen om de modus Niet storen automatisch in te schakelen tijdens uw slaapuren ([Gebruikersinstellingen, pagina 24](#)).

Activiteitopties aanpassen

U kunt de activiteiten selecteren die op uw toestel worden weergegeven.

- 1 In het menu van uw Garmin Connect toestel, selecteert u **Activiteitopties**.
- 2 Selecteer **Wijzig**.
- 3 Selecteer de activiteiten die u wilt weergeven op uw toestel.
OPMERKING: De wandel- en hardlooptactiviteiten kunnen niet worden verwijderd.
- 4 Selecteer zo nodig een activiteit om daarvan instellingen zoals meldingen en gegevensvelden aan te passen.

Ronden markeren

U kunt instellen dat uw watch de Auto Lap® functie gebruikt, waardoor na elke kilometer of mijl automatisch een ronde wordt gemarkeerd. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een activiteit wilt vergelijken.

OPMERKING: De Auto Lap functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Selecteer in het Garmin Connect watch-menu **Activiteiten**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Selecteer **Auto Lap**.

Instellingen voor activiteiten volgen

In het menu van uw Garmin Connect toestel, selecteert u Activiteiten volgen.

OPMERKING: Sommige instellingen worden in een subcategorie van het instellingenmenu weergegeven. Door updates aan de app of website worden deze instellingenmenu's mogelijk gewijzigd.

Pulseoxymeter: Hiermee kan uw toestel maximaal vier uur aan pulseoxymeterwaarden opnemen terwijl u slaapt.

Move IQ: Hiermee kunt u Move IQ gebeurtenissen in- en uitschakelen. De functie Move IQ detecteert automatisch activiteitspatronen, zoals wandelen en hardlopen.

Activiteit automatisch starten: Hiermee kan uw toestel automatisch activiteiten met tijdmeting maken en opslaan wanneer de functie Move IQ detecteert dat u gedurende een minimale periode hebt gewandeld of hardgelopen. U kunt de minimale periode voor hardlopen en wandelen instellen.

Dagelijkse stappen: Hier kunt u uw dagelijkse stapdoel opgeven. Met de optie Automatisch doel kunt u instellen dat uw toestel uw stapdoel automatisch bepaalt.

Aantal minuten intensieve training per week: Hier kunt u het aantal minuten opgeven dat u per week wilt besteden aan activiteiten met gemiddelde tot hoge inspanning. U kunt ook op uw toestel een hartslagzone instellen voor minuten gemiddeld intensieve training en een hogere hartslagzone voor minuten zeer intensieve training. U kunt ook het standaardalgoritme gebruiken.

Aangep. staplengte: Hiermee stelt u in dat uw toestel de afgelegde afstand nauwkeuriger berekent op basis van uw aangepaste staplengte. Als u een bekende afstand en het aantal benodigde stappen om die afstand af te leggen invoert, kan Garmin Connect uw staplengte berekenen.

Stel in als activiteiten-tracker van uw voorkeur: Hiermee stelt u dit toestel in als uw primaire toestel voor het volgen van activiteiten wanneer er meerdere toestellen aan de app zijn gekoppeld.

Gebruikersinstellingen

Selecteer Gebruikersinstellingen in het menu van uw Garmin Connect toestel.

Persoonlijke gegevens: Hier kunt u uw persoonlijke gegevens invoeren, zoals geboortedatum, geslacht, lengte en gewicht.

Slaap: Hier kunt u uw normale slaaptijden invoeren.

Hartslagzones: Hiermee kunt u uw maximale hartslag schatten en aangepaste hartslagzones bepalen.

Algemene instellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel Algemeen.

Toestelnaam: Hiermee kunt u een naam voor het toestel instellen.

Gebruikte pols: Hiermee kunt u selecteren om welke pols het toestel wordt gedragen.

OPMERKING: Deze instelling wordt gebruikt voor krachttraining en gebaren.

Tijdweergave: Hiermee stelt u de 12- of 24-uursklok in op uw toestel.

Datumnotatie: Hiermee stelt u het toestel in om de datum weer te geven in de indeling maand/dag of dag/maand.

Taal voor tekst: Hiermee stelt u de taal in voor het toestel.

Maateenheden: Hiermee stelt u in dat afgelegde afstanden en temperatuur worden weergegeven in statuut of metrische eenheden.

Physio TrueUp: Hiermee kan uw toestel activiteiten, geschiedenis en gegevens van andere Garmin® toestellen synchroniseren.

Toestelinformatie

De watch opladen

⚠ WAARSCHUWING

Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

LET OP

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan grondig te reinigen en af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer. Raadpleeg de instructies voor reiniging (*De watch reinigen, pagina 26*).

- 1 Druk de zijkanten van de laadclip ① in om de armen van de laadclip te openen.



- 2 Breng de clip op één lijn met de contactpunten ② en laat de armen van de clip los.
- 3 Sluit de USB-kabel aan op een voedingsbron.
- 4 Laad de watch volledig op.

Tips voor het opladen van uw watch

- Sluit de oplader met de USB-kabel aan op de watch om deze op te laden (*De watch opladen, pagina 25*).
U kunt de watch opladen door de USB-kabel via een Garmin goedgekeurde netadapter aan te sluiten op een standaard stopcontact of een USB-poort op uw computer.
- Bekijk de resterende batterijvoeding op het scherm met watch-informatie (*Toestelgegevens weergeven, pagina 28*).

Toestelonderhoud

LET OP

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

Gebruik nooit een scherp voorwerp om het toestel schoon te maken.

Gebruik nooit een hard of scherp object om het aanraakscherm te bedienen omdat het scherm daardoor beschadigd kan raken.

Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen, oplosmiddelen en insectenwerende middelen die plastic onderdelen en oppervlakken kunnen beschadigen.

Spoel het toestel goed uit met leidingwater nadat het in aanraking is geweest met chloor of zout water, zonnebrand, cosmetica, alcohol en andere chemicaliën die een reactie kunnen veroorzaken. Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de behuizing beschadigen.

Houd de leren band schoon en droog. Ga niet zwemmen of onder de douche met de leren band. Blootstelling aan water of zweet kan de leren band beschadigen of doen verkleuren. Gebruik een silicone band als alternatief.

Plaats het toestel niet in omgevingen met hoge temperaturen, zoals een wasdroger.

Bewaar het toestel niet op een plaats waar het langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld, omdat dit onherstelbare schade kan veroorzaken.

De watch reinigen

⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen.

LET OP

Ook een klein beetje zweet of vocht kan corrosie van de elektrische contactpunten veroorzaken als de watch is aangesloten op een oplader. Corrosie kan opladen en gegevensoverdracht blokkeren.

TIP: Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Spoel af met water of gebruik een vochtige, pluisvrije doek.
- 2 Laat de watch volledig drogen.

De leren bandjes reinigen

- 1 Veeg de leren bandjes af met een droge doek.
- 2 Gebruik leerreiniger om de leren bandjes te reinigen.

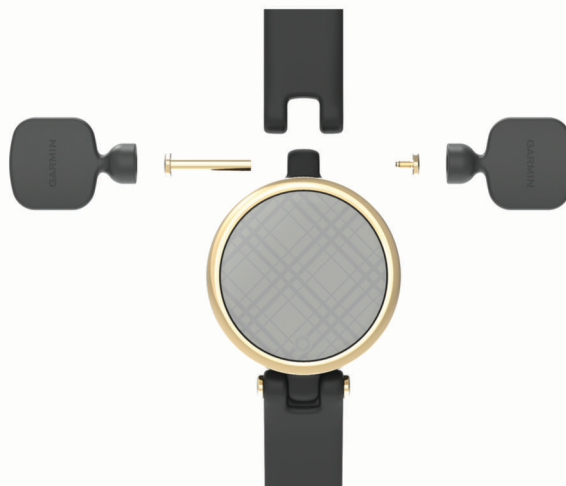
De banden vervangen

U kunt de banden vervangen door nieuwe Lily banden.

- 1 Gebruik het bandvervangingsgereedschap om de schroeven los te draaien.



- 2 Verwijder de schroeven.



- 3 Breng de nieuwe band op één lijn met het toestel.

- 4 Plaats de schroeven terug met het gereedschap.



OPMERKING: Controleer of de band stevig vastzit.

- 5 Herhaal de stappen 1 t/m 4 om de andere band te vervangen.

Toestelgegevens weergeven

U kunt de toestel-id, softwareversie en informatie over regelgeving weergeven.

- 1 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Veeg om de informatie weer te geven.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Maximaal 5 dagen
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 60 °C (van -4 tot 140 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Draadloze frequentie	2,4 GHz bij -6,3 dBm maximaal
Waterbestendigheid	5 ATM ¹

Problemen oplossen

Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Lily watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

Ga naar www.garmin.com/ble voor Bluetooth informatie over compatibiliteit.

¹ Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 50 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch

- Breng de watch binnen het bereik van uw telefoon.
- Als uw watch en telefoon al zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth op beide devices uit en weer in.
- Als uw watch en telefoon niet zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth technologie op uw telefoon in.
- Open de Garmin Connect app op uw telefoon, selecteer het  of , en selecteer **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus in te schakelen.
- Druk op uw watch op  om het menu weer te geven en selecteer  >  > **Koppel telefoon** om de koppelmodus in te schakelen.

Activiteiten volgen

Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over de nauwkeurigheid van activiteiten-tracking.

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

Als uw stappentelling niet nauwkeurig lijkt te zijn, kunt u deze tips proberen.

- Draag de watch om uw niet-dominante pols.
- Draag de watch in uw zak wanneer u een wandelwagen of grasmaaier duwt.
- Draag de watch in uw zak wanneer u alleen uw handen of armen gebruikt.

OPMERKING: De watch kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen

De stappentelling op uw Garmin Connect account wordt bijgewerkt wanneer u uw watch synchroniseert.

- 1 Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 20](#)).
- 2 Wacht tot de watch uw gegevens heeft gesynchroniseerd.

Synchronisatie kan enkele minuten duren.

OPMERKING: Uw gegevens worden niet gesynchroniseerd en uw stappentelling wordt niet bijgewerkt door de Garmin Connect app te vernieuwen.

Mijn stressniveau wordt niet weergegeven

Voordat de watch uw stressniveau kan detecteren, moet de polshartslagmeter worden ingeschakeld.

De watch analyseert uw hartslagwisselingen tijdens inactieve periodes gedurende de dag om uw algehele stressniveau te bepalen. De watch bepaalt uw stressniveau niet tijdens activiteiten met tijdmeting.

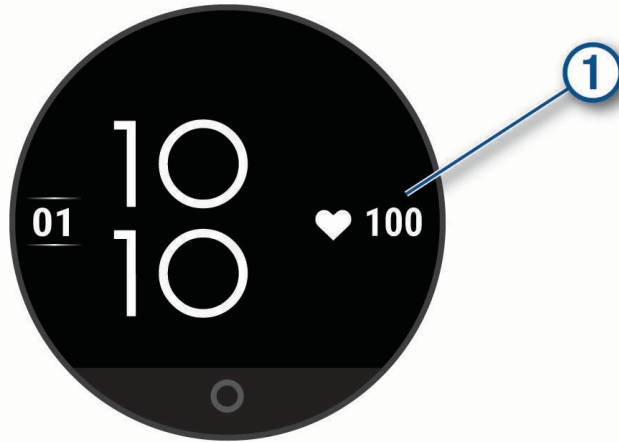
Als er streepjes worden weergegeven in plaats van uw stressniveau, beweeg dan niet en wacht tot de watch uw hartslagwisselingen meet.

Mijn minuten intensieve training knippen

Als u traint op een bepaald intensiteitsniveau en u uw doel van een bepaald aantal minuten intensieve training haalt, knippen de minuten intensieve training.

Tips voor het aanraakscherm

- Tik op het aanraakscherm om een selectie te maken.
- Tik tijdens een activiteit met tijdmeting twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten en te stoppen.
- Tik vanaf de wijzerplaat op het touchscreen om door gegevens zoals stappen en hartslag te bladeren ①.



- Houd in het bedieningsmenu het touchscreen ingedrukt om de besturingselementen toe te voegen, te verwijderen en opnieuw te ordenen.
- Druk op  om terug te gaan naar het vorige scherm, ongeacht het scherm waarin u zich op dat moment bevindt.
- Tik op het widgetscherm om extra informatie over de widget te bekijken.
- Voor een hulpmelding drukt u stevig en snel op het touchscreen totdat het apparaat trilt.



Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

Als hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u de watch omdoet.
 - Zorg dat de huid onder de watch niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
 - Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van de watch niet wordt bekrast.
 - Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht. De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
 - Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit en meet uw hartslag voordat u aan uw workout begint.
- OPMERKING:** Voer bij koud weer de warming-up binnen uit.
- Spoel de watch na elke training af met schoon water.
 - Gebruik een siliconenband tijdens trainingen.

Tips voor betere Body Battery gegevens

- Draag de watch tijdens het slapen voor nauwkeurigere resultaten.
- Goede nachtrust laadt uw Body Battery op.
- Inspannende activiteiten en hoge stress kunnen ervoor zorgen dat uw Body Battery sneller leegloopt.
- Voedselinname, inclusief pepmiddelen zoals cafeïne, heeft geen invloed op uw Body Battery.

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

Als pulse oxymeter-gegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Beweeg niet terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht. De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- Houd de arm waaraan u de watch draagt ter hoogte van uw hart terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- Gebruik een siliconen of nylon band.
- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u de watch omdoet.
- Zorg dat de huid onder de watch niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
- Zorg dat de optische sensor aan de achterkant van de watch niet wordt bekrast.
- Spoel de watch na elke training af met schoon water.

Levensduur van de batterij maximaliseren

- Verlaag de helderheid van het scherm en de schermtime-out ([Systeeminstellingen, pagina 22](#)).
- Hiermee verlaagt u het trilsignaalniveau ([Het trilniveau instellen, pagina 22](#)).
- Schakel polsgebaren uit ([Systeeminstellingen, pagina 22](#)).
- Beperk in de instellingen van het meldingencentrum van uw telefoon de meldingen die op uw Lily watch worden weergegeven ([Meldingen beheren, pagina 17](#)).
- Schakel smartphone meldingen uit ([Waarschuwinginstellingen, pagina 23](#)).
- Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies ([Bluetooth instellingen, pagina 23](#)).
- Schakel het registreren van slaapgegevens via de pulsoximeter uit ([Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen, pagina 15](#)).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit ([Instellingen polshartslagmeter, pagina 14](#)).

OPMERKING: Hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning, VO2 max., body battery, stressniveau en het aantal verbrande calorieën te berekenen.

Het scherm van mijn watch is buiten slecht leesbaar

De watch detecteert omgevingslicht en past de helderheid van de schermverlichting automatisch aan om de levensduur van de batterij te verlengen. Het scherm wordt helderder in direct zonlicht, maar is mogelijk nog steeds moeilijk leesbaar. De functie om automatisch activiteiten te detecteren, kan handig zijn als u buitenactiviteiten start (*Instellingen voor activiteiten volgen, pagina 24*).

Alle standaardinstellingen herstellen

U kunt alle instellingen van de watch terugzetten naar de fabrieksinstellingen.

- 1 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis op te slaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verwijderen en instellingen herstellen**.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Productupdates

Installeer Garmin Express (www.garmin.com/express) op uw computer. Open de Garmin Connect app op uw telefoon.

Op die manier kunt u gemakkelijk gebruikmaken van de volgende diensten voor Garmin toestellen:

- Software-updates
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect
- Productregistratie

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw watch kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en de watch koppelen met een compatibele telefoon (*De watch instellen, pagina 1*).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 20*).

Wanneer er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Connect app deze update automatisch naar uw watch. De update wordt uitgevoerd wanneer u de watch niet actief gebruikt. Als de update is voltooid, wordt de watch opnieuw opgestart.

De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u software op uw watch kunt bijwerken, moet u eerst de Garmin Express toepassing downloaden en installeren en vervolgens uw watch toevoegen (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 20*).

- 1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.

Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Express toepassing deze naar uw watch.
- 2 Nadat de Garmin Express toepassing het verzenden van de update heeft voltooid, koppelt u de watch los van uw computer.

De update wordt op de watch geïnstalleerd.

Meer informatie

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
- Ga naar www.garmin.com/ataccuracy.

Dit is geen medisch toestel. De pulse-oxymeterfunctie is niet in alle landen beschikbaar.

Toestelreparaties

Als uw toestel moet worden gerepareerd, gaat u naar support.garmin.com voor meer informatie over het indienen van een serviceverzoek bij Garmin Product Support.

Appendix

Fitnessdoelstellingen

Als u uw hartslagzones kent, kunt u uw conditie meten en verbeteren door de onderstaande principes te begrijpen en toe te passen.

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.
- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 33](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

Als u uw maximale hartslag niet kent, gebruik dan een van de rekenmachines die beschikbaar zijn op internet. Bij sommige sportscholen en gezondheidscentra kunt u een test doen om de maximale hartslag te meten. De standaard maximale hartslag is 220 min uw leeftijd.

Hartslagzones

Vele atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun fitheid te verbeteren. Een hartslagzone is een bepaald bereik aan hartslagen per minuut. De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn genummerd van 1 tot 5 op basis van oplopende intensiteit. Over het algemeen worden hartslagzones berekend op basis van de percentages van uw maximale hartslag.

Berekeningen van hartslagzones

Zone	% van maximale hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
1	50–60%	Ontspannen, comfortabel tempo, regelmatige ademhaling	Aerobische training voor beginners, verlaagt het stressniveau
2	60–70%	Comfortabel tempo, iets diepere ademhaling, gesprek voeren is mogelijk	Standaardcardiovasculaire training; korte herstelperiode
3	70–80%	Gematigd tempo, gesprek voeren iets lastiger	Verbeterde aerobische capaciteit, optimale cardiovasculaire training
4	80–90%	Hoog tempo en enigszins oncomfortabel; zware ademhaling	Verbeterde anaerobische capaciteit en drempel, hogere snelheid
5	90–100%	Sprinttempo, kan niet lang worden volgehouden; ademhaling zwaar	Anaerobisch en musculair uithoudingsvermogen; meer kracht

Standaardwaarden VO2 Max.

In deze tabellen vindt u de gestandaardiseerde classificaties van het geschat VO2 max. op basis van leeftijd en geslacht.

Mannen	Percentiel	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Voortref-felijk	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Uitstekend	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Goed	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Redelijk	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Vrouwen	Percentiel	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Voortref-felijk	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Uitstekend	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Goed	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Redelijk	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Gegevens afgedrukt met toestemming van The Cooper Institute. Ga voor meer informatie naar www.CooperInstitute.org.

